



## はじまりは？

将来、少子高齢化、過疎化等、地域の衰退が危惧されることから、この地に住むみんなが元気で明るく、そして町外から多くの方々に訪れてもらうために、森林ウォーキングへの参加を促し、健康増進と地域コミュニティの醸成、都市農村交流など、森林の魅力(森林セラピー:健康、自然との融合)の情報発信や地域の活性化に繋がる活動として平成19年に研究会を立ち上げました。



「癒しの森」現地案内図

## おもな活動



ウォーキングの参加者の様子

会員自ら環境整備を行い、森の癒やし効果に着目した森林セラピーを目的に「ウォーキングの集い」を設立当初から開催し、憩いの場・癒やしの場として活用することで、地域住民の健康づくりに結び付けるとともに、自然観察など環境学習活動も行っています。また、本団体発足以来、間伐材を活用したオブジェ、キノコ栽培や利用者に配慮した環境整備など、手作りの工夫により活動が進化し、年々、札幌など他地域の参加者や子供の参加も増え、世代を超えた交流の輪が広がり、地域コミュニティづくりや都市住民との交流人口増加など地域の活性化につながっています。

## ここが自慢

### 【ウォーキングによる交流と健康増進】

ウォーキングの集いは、年5回程度、9kmのコースを3時間半かけて歩くもので、森の持つ癒やし効果で心身ともにリフレッシュが図られ、定期的に「まちづくり」や「森林セラピー」の講演会、参加者のメディカルチェックをウォーキングと組み合わせて実施しています。

また、休憩用イスやトイレの設置など利用しやすい環境を会員自ら造り上げており、イベントに関わらず常時一般開放され、自由に利用可能な癒しの森「音夢路」には、森の象徴である樹齢360年のミズナラの巨木など多様な樹種のほか、この地域では最高峰の函岳(美深町・標高1,129m)や歌登市街を一望できる展望ポイントがあり景色を楽しむことができます。



森の象徴・ミズナラ巨木の様子

## データ

■代表者:駒形 定雄／設立:2007年／会員:181名

■連絡先:枝幸郡枝幸町歌登東町106

■電話:0163-68-2026

■FAX:0163-68-2871